

# **GÉRER UN CONFLIT**

## *Quand la tension monte*

Une tension entre deux personnes (ou plus) est devenue visible. Ça se voit dans les regards, les silences, les remarques. Ça pèse sur tout l'équipage. Ce n'est plus un simple désaccord – c'est un conflit qui bloque.

---

### **INTENTION**

Créer un espace pour que les personnes concernées puissent nommer ce qui coince, s'écouter vraiment, et trouver un chemin pour continuer à naviguer ensemble.

Pour : Équipage entier ou binôme concerné, avec ou sans lela mono.

# **DÉSAMORCER LE CONFLIT**

## **1. POSER LE CADRE**

Quelqu'une propose : "On prend 15 min pour parler de ce qui se passe. Chacune pourra s'exprimer sans être interrompue."

## **2. TOUR D'EXPRESSION**

Chaque personne concernée dit son ressenti (2-3 min max) :

- Ce que j'ai observé (faits, sans jugement)
- Ce que ça m'a fait (émotions, besoins)
- Ce dont j'aurais besoin pour avancer

Les autres écoutent. Pas de réponse, pas de défense.

## **3. REFORMULER**

Avant de répondre : "Si je comprends bien, tu dis que..."

## **4. CHERCHER UN TERRAIN COMMUN**

- Sur quoi est-on d'accord ?
- Qu'est-ce qui est important pour chacune ?
- Quelle solution pourrait convenir à tout le monde ?

## **5. DÉCIDER OU REPORTER**

Soit on trouve un accord, soit on laisse reposer et on en reparle demain.

## **VIGILANCES**

- Ne pas forcer la résolution – parfois le temps aide
- Ne pas chercher une "coupable"
- Le la mono peut faciliter si demandé

## **À TERRE**

Savoir désamorcer un conflit relationnel, ça sert partout : famille, travail, asso. Les mêmes étapes fonctionnent.